

広報 くわな

KUWANA

みんなの未来にわくわくを

2022

9

vol.213

洪水になったらどうすべきか、あなたは知っていますか。
あなたの家族は知っていますか。

特集

「いつか」ではなく、「いずれ」来る大災害のために。

「もしも」に備えよう





「いつか」ではなく、「いずれ」来る大災害のために。

「もしも」に備えよう

今、台風や急な大雨によって風水害の危機に直面したら、

あなたはどうすべきか知っていますか？

事前の備えがあれば「いざ」という時も慌てずに行動することができます。

9月1日は防災の日。この機会に「もしも」に備えておきましょう。

教えてくれた人



桑名市防災・危機管理課
防災専門監
藤井 一隆

START!

① 家や学校、職場のある
場所にどんな災害リス
クがあるのか知ろう
くわしくは4ページへ

桑名市
防災マップで
確認



GOAL!

⑤ 「もしも」の時のために、
必要な食料や生活用品
を備蓄しよう
くわしくは6ページへ

⑥ 家族みんなで
防災訓練をしてみよう
くわしくは7ページへ

② 家族で「もしも」の時に
どうするか話し合っ
ておこう
くわしくは4ページへ

桑名市災害時
緊急メール
に登録



④ 風水害の時にどう行動
するかシミュレーショ
ンしておこう
くわしくは6ページへ

③ 「もしも」の時、どこか
らどんな情報を入手す
べきか知っておこう
くわしくは5ページへ

02 キラリ★くわな人

03

特集

「いつか」ではなく、「いずれ」来る大災害のために。

「もしも」に備えよう

08 知っていますか？学校のこと Vol.2

09 つなごう、わたしたちのまちで

10 桑名ほんぱく開催します！

11 市政 Topics

12 子育て広場
図書館・六華苑・博物館

14 メディカルニュース
くわな防災教室

15 かんたん旬レシピ
みんなの掲示板

16 EVENT ALBUM(イベントアルバム)

18 くわな INFO

26 無料相談

27 デジタルファースト 取りくみレポート
市長まちなか探索

28 HAPPY BIRTHDAY
桑名のイトコ教えてください。

今月の表紙

避難場所看板が新しくなり、どのような
災害時に使用できる避難場所なのか
一目で分かるようになりました。写真は
避難先を確認する子どもたちです。



女子セブンズは7人制のラグビーで、15人制のラグビーと同じフィールドを使って、7分ハーフで試合が行われます。桑名出身の水谷さんはお母さんの知り合いの紹介で、小学3年の時にラグビーを始めました。中学2年の3月にニュージーランドへラグビーを学びに行きましたが、2年後コロナの影響で日本に一時帰国したところ戻れなくなり、ニュージーランドの学校を辞めざるを得なくなりました。そして高校2年の9月に四日市メリノール学院



女子セブンズ日本代表(ラグビー)
東京山九フェニックス所属
さくら
水谷 咲良 さん

へ編入し、日本でプレーしていく中で高校3年の1年間、高校日本代表に選ばれました。7人制ラグビーの魅力の水谷さんは「15人制と同じ広さのフィールドで試合をするので、スペースを生かしたプレーが求められ、目まぐるしく動くボールと広いフィールドを駆け抜けるランのスピード感が魅力です」と語ります。今後は「まずは9月に南アフリカで行われるワールドカップに代表として選ばれること、そして2年後のパリ五輪に出場することが夢であり目標です」と意気込んでいました。



キラリ★くわな人

① 家や学校、職場のある場所に どんな災害リスクが あるのか知ろう

—そもそも災害リスクって何ですか？

自分の家や学校、職場など、過ごすことが多い場所で起こりうる災害のことです。風水害では洪水・高潮・浸水・土砂災害が考えられます。桑名市防災マップの3〜4ページにある桑名市内全体図を見て、自宅などにどんな災害リスクがあるのか確認しましょう。

—地図で白色だったら、災害リスクがないってことで安心していいですか？

いえいえ、実は内水氾濫(浸水)のリスクがあります。これは一時的に大雨があった時に、雨水が排水でき

ず地表面に溜まり、浸水が発生してしまう事象です。桑名市は標高の低い場所が多いので、特に警戒が必要です。市では過去に浸水が起こったことのある場所を内水浸水実績マップに取りまとめているので、一度確認してみてください。でもこれらはあくまで「過去の実績」です。今は昔と比べて雨の降り方がとても激しくなっているのも、これまで浸水しなかった場所も浸水するようになってきており、決して油断はできません。最悪の事態を想定して備え、行動するように心がけてください。

自宅や学校、勤務先を地図の中から探してみましょう。それぞれ何色になっていますか？

防災マップの見方

桑名市の防災マップには、風水害時や震災時の災害リスクが分かる市全体図に加え、各河川のハザードマップがあります。

- ①まずは市全体図を見て、自宅や学校、勤務先などがどこにあり、どんな災害リスクがあるか知しましょう。
- ②洪水の危険がある場合は、どの河川に気を付けなければいけないかを知しましょう。
- ③②で注意すべき河川が分かったら、該当の河川のハザードマップを見て、どの場所にどの程度の浸水が想定されているのかを知しましょう。
- ④移動手段も考慮して、どこかの避難所に避難が可能かを確認しましょう。車で避難する場合、経路や避難所の駐車場が冠水しないかどうかを確認することも大切です。

決めておくことチェックリスト

- 避難するタイミング(市が発令する避難情報や気象庁が発表する警報、近くの河川の水位など)
- 避難場所(自宅の2階、まちづくり拠点施設などの公的避難所、親戚や友人宅、職場)
- 避難場所への行き方(移動手段と複数のルート)
- 家族との連絡手段

—具体的に何を話し合えばいいの？

台風などの事前対応ができる風水害と局地的大雨などの急な対応を迫られる風水害に分けて話し合うことが大切です。その上で、①「どういう状況になったら、どこに、どのように避難するのか」②「家族とどのように連絡を取り合うか」を決めておいてください。

—避難所マークのある所に行けばいい？

避難とは「難を避けること」。公的避難所はプライバシーの確保が難しく決して快適な環境とは言えません。可能な限り、親戚や友人宅に縁故避難することをおすすめしています。また、短期間であれば大型商業施設などでの「車中避難」も選択肢の一つです。市では、大規模災害時に「イオンモール桑名」の立体駐車場を避難場所として開設する協定を結んでいます。

③「もしも」の時、どこから どんな情報を入手すべきか 知っておこう

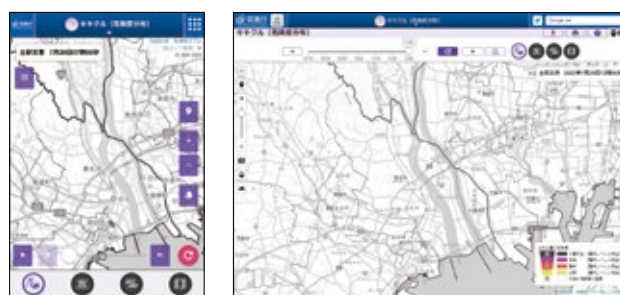
—避難情報を自動的に教えてくれるとうれしいんだけど...

「桑名市災害時緊急メール」に登録しておくといいですよ。これは登録したメールアドレスに避難情報や気象情報、災害に関する情報を配信するサービスです。市からの情報は、ホームページやSNSからも発信されるので、ブックマークや友だち登録をしておくのもいいでしょう。また、防災アプリには通知でお知らせしてくれるものもあります。他に、川の水位をリアルタイムで見られる「川の水位情報」という国土交通省のウェブサイトもあります。

—とはいえ、その時どんな危険が迫っているか自分で判断できる自信がない...

それなら「キキクル」を活用してください。これは災害の危険を地図上で知ることができるウェブサービスです。気象庁のホームページで公開されているので、注意報や警報が発表された時や集中豪雨が降った時にチェックするといいですよ。ただし、災害時には多くの人が情報収集のためにインターネットを利用し、サーバーに負荷がかかって見られなくなることも。いくつかの手段を考えておくといいいでしょう。

キキクル(危険度分布)の使い方



- ①「キキクル」のサイトへアクセス
「キキクル」で検索または<https://www.jma.go.jp/bosai/risk/>
- ②自分や家族のいる場所に危険が迫っていないか確認
- ③色を確認
黒: 災害切迫(すでに何らかの災害が発生。逃げ遅れた人は今すぐ2階以上へ)
紫: 危険(急いで安全な場所に避難)
赤: 警戒(お年寄りなどは早めに避難)
※黒を待つと逃げ遅れるので、紫までに安全な場所にいるようにしましょう



桑名市災害時緊急メール



QRコードへ空メールを送信し、返信メールの内容に従って登録してください。迷惑メール対策をしている人は、ドメイン[atsg-m.jp]を許可してください。

川の水位情報



国土交通省が発信している情報です。河川の情報を簡単に、リアルタイムで確認できます。

桑名市ホームページ



避難情報が発令されると、市ホームページのトップページに掲載されます。

桑名市LINE公式アカウント@kuwana987



避難情報をLINE(ライン)やツイッターでも発信しています。

無線・電話

市が放送した同報系防災行政無線の放送内容のうち、避難情報などの緊急放送は、ホームページで確認できるほか、電話(☎41-2321)でも聞くことができます。

テレビ

スマホのバッテリーを節約するためにも、テレビで情報を得られるときは積極的に活用しましょう。

防災に関する各ウェブサイトがどんな感じなのか、一度家族で見てください



知っていますか？

学校の

こと

Vol.2



今回は、市内の児童生徒数と学級数の推移についてお知らせしました。今回は、現在の市内の各公立小中学校の児童生徒数・学級数と学校施設についてお知らせします。

小中学校の現状

広報くわな6月号でお知らせしたとおり、市内の児童生徒数は減少傾向にあります。令和4年度、12年度の9年間で2000人弱の児童生徒数が減少(約17%減)すると予測されています。

左の表は、悠分校を除く、市内の公立小中学校の児童生徒数・学級数などです。これを見ると、全学年でクラス替えができ、学校教育法施行規則で示されている適正(標準)規模(12学級以上18学級以下)の小中学校

は27校中、半数以下の12校しかありません。また、中学校では全学年でクラス替えができる学級数は確保されていますが、適正(標準)規模の学校は、9校中5校です。

現在、多度地区においては、4つの小学校と中学校を一つにする小中一貫校の整備を進めているところですが、今後も各学校の児童生徒数が減りつづけること

●クラス替えができず、新たな気持ちでスタートできない
●友だち作りに広がりがない
●社会性やコミュニケーション能力

を身に付けにくい

●体育の球技や音楽の合唱など集団学習が難しくなる

●配置される教員数が減り、児童生徒へのきめ細やかな対応が難しくなる

●教員1人あたりの校務負担や行事に関わる負担が重くなる

●また、悠分校を除く学校施設は、小中学校36校中28校が築40年以上経過している状況にあり、老朽化していく施設をどうしていくのかという問題も残っています。

子どもたちの未来のために

アンケート調査を実施します

現在子どもを小中学校に通わせている保護者の人はもちろん、入学を控える子どもたちの保護者やその祖父母、子どもたちを見守る地域の人の対し、子どもたちにより良い教育環境を提供するためのアンケート調査を実施します。子どもたちが通う学校がどうあるべきか。単に大人の都合だけではなく、子どもたちの未来のためにどのような学校の姿が望ましいかを一緒に考えていきましょう。アンケートへの皆さんのご協力をお願いします。



問 教育委員会事務局 教育環境再構築プロジェクト担当(☎ 24-1249 FAX 24-1358)

令和4年度の公立小中学校児童生徒数・学級数・築年数

(悠分校を除く)※令和4年5月1日時点

- 小学校
 - 複式学級が存在(小規模校)
 - 全学年1学級(小規模校)
 - 学年によっては1学級の学年がある(小規模校)
 - 全学年2学級以上(適正(標準)規模校)

小学校	全児童数(人)	学級数※	築年数
日進小	231	9	53
精義小	174	6	60
立教小	124	6	52
城東小	61	5	27
益世小	374	13	52
修徳小	334	12	53
大成小	483	15	44
桑部小	219	7	47
在良小	362	12	51
七和小	323	12	50
久米小	265	11	49
深谷小	117	6	43
城南小	440	13	42
大和小	109	6	51
大山田東小	830	26	43
大山田北小	592	18	40
大山田西小	101	6	37
大山田南小	262	10	31
藤が丘小	384	12	27
星見ヶ丘小	286	12	21
多度中小	416	14	40
多度東小	46	5	45
多度青葉小	78	6	46
多度北小	67	6	40
長島北部小	114	6	44
長島中部小	397	14	51
伊曽島小	163	6	43

- 中学校(特別支援学級は除く)
 - 学年によっては3学級以下の学年がある(小規模校)
 - 全学年4学級以上(適正(標準)規模校)

中学校	全生徒数(人)	学級数※	築年数
成徳中	207	6	55
明正中	495	13	58
光風中	370	12	46
陽和中	385	12	35
正和中	368	10	47
陵成中	726	18	40
光陵中	505	13	33
多度中	358	10	47
長島中	348	9	18

※アンケートは無作為に抽出した市民3000人に10月下旬ごろ郵送予定です。

つながるう、わたしたちのまちで

まちづくり協議会の取り組みが広がっています。

まちづくり協議会ってどんな組織？

住民と地域のさまざまな団体(自治会、自主防災組織、PTA、企業など)が連携・協力しながら、地域の課題に取り組む組織です。みんなで話し合っ

どんな取り組みをしているの？

現在、市内では9つの地区でまちづくり協議会が立ち上がり、各地区で特色のある取り組みを実施しています。今回はまちづくり協議会が実施する4つの取り組みを紹介します。

深谷まちづくり協議会

近くまで来てくれるからありがたいわ。交流の場にもなっているよ！



毎週金曜日に、移動販売車による高齢者の買い物支援を実施しています。深谷地区内の全自治会を巡回し、買い物に出かけられない高齢者の支援を行っています。

城南まちづくり協議会

食品ロスを削減することが誰かのためになるって、一石二鳥だね！



家庭で眠っているインスタント食品、缶詰、お菓子などの寄付を受け付け、必要とする人にお譲りしています。毎月第1金曜日に活動し、食品ロス削減に向けて頑張っています。

城東まちづくり協議会

スマホを使って運動ができるようになって、楽しい！



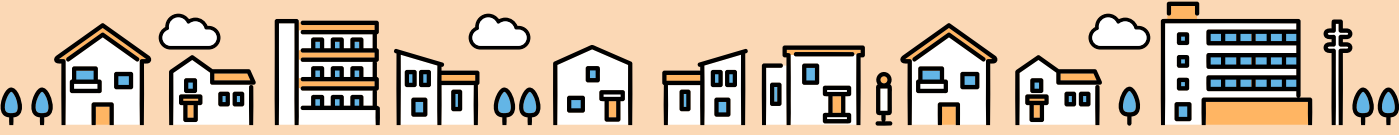
高齢者の人を対象に、楽しく学べるスマホ教室とスマホを使ったオンラインウェルネス教室を開催し、定期的な運動機会の確保に取り組みしました。

長島北部まちづくり協議会

ぼくたちの北部地区は素晴らしいところがたくさんあるね！



スタンプラリー形式で、地区内の歴史や文化を学ぶウォークラリーを開催しました。年代を問わず地区内外から230人が参加し、地域の魅力を「再発見」することができました。



問 地域コミュニティ課(☎ 24-1204 FAX 24-1735)

菊池亜希子さんが桑名市「魅力みつけびと」に就任

市のアンバサダー「魅力みつけびと」にモデル・女優として活躍する菊池 亜希子さんが就任しました。

市の地域資源の魅力をテーマごとに発信する役割を担う「魅力みつけびと」。令和4年度は菊池 亜希子さんが就任し、「歴史」をテーマに桑名の魅力を発信していきます。

菊池さんが訪れた市のスポットを本人のイラストで紹介するガイドマップ「菊池亜希子のおさんぽ桑名」を市内の公共施設などで配布しています。



就任コメント／

出身地と同じ川でつながる桑名市にご縁を感じました。懐かしい日常生活の匂いがする場所や、地元の人に愛される場所に魅力を感じます。旅から戻ってきても匂いを思い出すようなすてきな場所をたくさん見つけて伝えられたらと思っています。

菊池 亜希子：モデル・女優

1982年生まれ、岐阜県大野町出身。モデルとしてデビュー後、映画やドラマ、舞台など女優としても活躍の幅を広げる一方、「好きよ、喫茶店」「へそまがり」などの著書もある。

問 ブランド推進課(☎ 24-1258 FAX 24-2474)

作りましたか？ 救急医療情報キット

救急車を呼ぶなどの「もしも・・・」の時に備えて、準備しておく「救急医療情報キット」は、地域の皆さんのさまざまな活動により、多くの人に知っていただけるようになりました。

まだの人は、自分のため、家族のために作っておきましょう。

「救急医療情報キット」についての詳細は、市ホームページをご覧ください。

また、作り方は動画で見ることができます。



ホームページ



作り方動画



救急医療情報キット

※救急医療情報キットのリーフレットは、各地域包括支援センター、介護高齢課、保健医療課で配布しています。市ホームページからもダウンロードできます。

【救急医療情報キットをお持ちの人は情報を確認しましょう】



伊藤政綱（救急救命士）

「救急医療情報キット」の中の情報が古いままでは、スムーズな搬送につながりません。「緊急時の連絡先は変更ないか、飲んでる薬は変わっていないか、保険証・診察券は同じか」など、9月9日（救急の日）やご自身の誕生日など、年に一度は更新する機会をつくりましょう！

問 介護高齢課(☎ 24-1170 FAX 24-3133) 保健医療課(☎ 24-0562 FAX 24-3032)

桑名 ほんぱく

開催期間

9/23(祝)～12/18(日)

開催します！

桑名ほんぱく（本物力博覧会）とは？

桑名にはたくさんの魅力的なモノがあり、それらを発見したり体験したりできるプログラムを集めたものです。個人で楽しめるものや家族や友達と楽しめるもの、幅広い世代の人に参加してもらえるものなど54のプログラムを用意しています。ぜひ、ご参加ください。

桑名ほんぱくプログラム一例

※実施スケジュールや申込方法は、公式ガイドブックまたは公式ウェブサイトでご確認ください。

透明感のある
アメリカンフラワーで
桑名の木ハナミズキ
を作ろう



桑名の木製食器会社
で自分だけの
木のスプーンを作ろう



ノンシュガー×簡単！
桑名産食材を使った
料理教室



六華苑で吟詠剣詩舞
和のミュージカル体験



桑名が育てた若き才能
吹奏楽アンサンブルと
大正琴親子演奏



ハマグリで
正月飾りの獅子舞を
作ろう



申し込み方法

- 公式ウェブサイトの場合 9/10(土) 午後8時から受付開始
- 電話の場合 9/11(日) 正午から受付開始

※申し込み方法は、各プログラムによって異なりますのでご注意ください。
※各プログラムへのご参加の際には、マスクの着用をするなど「咳エチケット」にご協力ください。
※熱や倦怠感、風邪の症状がある場合には、参加をご遠慮ください。



公式ウェブサイトから申し込みをする場合は、事前に会員登録する必要があります。登録は、桑名ほんぱく公式ウェブサイト(<https://kuwanahonpaku.net/>) から行えます。

登録はこちら

詳しくは「桑名ほんぱく」で検索！

桑名ほんぱく

検索

公式ガイドブックは大型商業施設や市内公共施設などに設置します。



桑名ほんぱく公式ガイドブック

問 ブランド推進課(☎ 24-1258 FAX 24-2474)

ML連携企画 セミナー①「北村けんじの児童文学観」
セミナー②「秋の夜長の物語—中世の逸話—」

博物館企画展に合わせて、博物館職員によるセミナーと関連書籍の紹介展示を行います。

※ML連携企画とは、博物館(Museum)と図書館(Library)が連携して行う企画です。

とき ①9/17(土) ②10/1(土) 13:30～15:00
場所 くわなメディアライヴ
定員 各50人(先着順)
申込 直接または、電話で中央図書館へ
開始 ①9/10(土) ②9/22(木) いずれも10:30～17:00
問 中央図書館

本を傷や汚れから守る

ブックコート講習会

自宅の本を図書館の本のように透明フィルムでコーティングします。

とき 9/25(日) 14:00～15:00
場所 中央図書館
対象 中学生以上 **料金** 300円(材料費)
定員 10人(応募者多数の場合抽選)
申込 直接または、電話で中央図書館へ
期間 9/9(金) 10:30～16(金) 17:00
 ※1人2冊(本のサイズはA4サイズまで)
問 中央図書館

子育て広場

子育てに関するコラムや役立つ情報をお届けします。
子育て応援アプリでも地域での情報を発信しています！アプリは
「母子モ」
で検索！コラム
0歳児のお母さんへ

保健師

助産師などが家庭を訪問して、相談や指導が受けられる産後ケアをご存じですか。市では市内在住の産後1年未満の赤ちゃんとお母さんに対して産後ケアを行っています。

私自身も、自問自答しながら手探りで毎日過ごしていました。余裕がなく、子どもがうまく育っているのか心配で、不安や孤独を感じることもありました。そんなある日、見ず知らずの先輩ママが「頑張ってるね。自分も同じだった。いつか懐かしくなる日が来る」と声をかけてくれ、励まされた経験があります。

子どもを育てる時に、見守り、励ましてくれ、相談でき、一緒に喜び、ほめてくれる存在は、日々子どもと向き合っている人にとって、とても貴重で大きな「力」になります。

安心して育児をするために誰かに頼って良いのです。ほめてもらってください。相談してください。一人で抱え込まないために、「産後ケア」もぜひご利用ください。

図書館スタッフによる 今月のおすすめ本

今月のテーマ 「防災」

大人向け

被災ママに学ぶ防災のアイデア40
アベ ナオミ／著
(学研プラス)

東日本大震災での被災経験をイラストで紹介。著者自身の経験から得た“続けられる”防災のアイデアが詰まった一冊です。

スマホで防災
宮下 由多加／著
(ジャムハウス)

被災時の情報収集や、家族の安否確認方法など。従来の防災対策に加えたい、スマホを活用したテクニックが紹介されています。

児童向け

親子でかんがえよう！防災クイズずかん
桶田 ゆかり／監修
(チャイルド本社)

近年頻発するさまざまな自然災害の際、どうすれば自分や家族を守れるか、何を備えておけばよいのか、クイズや絵探しで学べます。

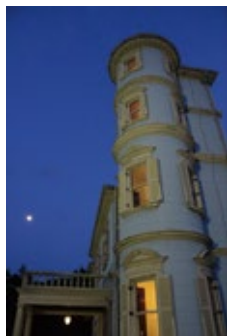
津波!! 命を救った稲むらの火
小泉 八雲／原作 高村 忠範／文・絵
(汐文社)

実在した浜口梧陵をモデルに、安政の南海地震と後に襲った津波からどのように村人を救ったか、彼の功績が分かる物語です。

六華苑

☎ 24-4466 FAX 24-4627
休 9/5(月)・12(月)・20(火)・26(月)

六華苑 十六夜落語公演2022



今年は「和洋折衷」をテーマにした落語の公演を行います。三重県ゆかりの落語家や国内外で活躍する落語家が出演します。

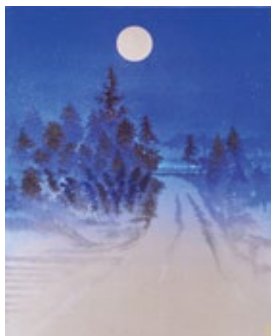
※出演者やチケットの販売開始時期は決まり次第、六華苑のホームページにてお知らせします。
※このイベントは「日本博」の主催・共催プロジェクトに採択されています。

とき 10/16(日) 18:30(開場18:00)
料金 2,500円(入苑料込み) **定員** 50席

博物館

☎ 21-3171 FAX 21-3173
休 9/9(金)まで、12(月)・20(火)・26(月)

秋、ものや想ふ



秋と言えば月、月を見てもの想う頃、中世もののふの物語を添えて、秋の移ろいを展示します。

【特集陳列】

北村けんじ-ぼくがサムライになった日-/刀剣セレクションIII

(左)田淵俊夫(いつか来た道)個人蔵

とき 9/10(土)～10/10(祝) 9:30～17:00(入館は16:30まで)
料金 高校生以上150円、中学生以下無料

支援
市の多胎児支援を
紹介します

双子や三つ子の子育ては、一度に2人以上の同年齢のお子さんの育児をする環境となるため、妊婦さんや家族も想像がつきにくく、出産育児を心待ちにする反面、不安を感じる人も少なくありません。

市では多胎児の妊娠、育児を応援するため、母子健康手帳をお渡しする際に「ふたご手帖」(冊子)をお渡しして妊娠中の注意点や産後1年までの育児についてお伝えしています。

そのほか、多胎児育児を経験された先輩ママから妊娠と育児について教えてもらう「多胎ピアサポート事業」も実施するほか、妊婦健診の助成回数を増やしています。

また、この秋から育児・生活面でも支援をするため、多胎児を妊娠している妊婦さん(妊娠32週以降)から3歳までのお子さんがある世帯を対象に「多胎児ヘルパーサービス事業」を始めます。詳しくは、後日ホームページなどでお知らせします。

すくすく離乳食教室
①初期・中期②後期・完了期

成長時期に応じた離乳食に関する講話など

とき ①10/4(火) 13:30～15:00
 ②10/3(月) 13:30～14:30
場所 くわなメディアライヴ
定員 20人(先着順)
申込 下記QRコード
期間 9/15(木)～26(月)



①



②

問 子ども総合センター ☎ 24-1380 FAX 24-5497

育児相談

保健師や管理栄養士への乳幼児に関する相談

とき 10/21(金) 10:00～11:00
場所 くわなメディアライヴ
定員 30人
申込 下記QRコード
期間 9/15(木)～10/14(金)



Q&A

災害時に子どもを守るために何が必要ですか？

A 非常グッズや生活必需品の備えが必要です。

命を守るために必要な物のほか、母子健康手帳のコピー、お子さんの着替え(1サイズ大さめ)、使い慣れたおもちゃや食べ慣れているお菓子なども備えてみてください。お子さんの成長によっても必要な防災グッズは異なります。6カ月に1回は見直してみましよう。

無料相談

名称	とき	詳細
家庭児童相談	月～金曜日 8:30～17:00	場所 子ども総合センター ☎ 24-1298 FAX 24-5497
ことばの相談	9/8(木) 9:00～17:00【予約制】	場所 子ども発達・小児在宅支援室 ☎ 24-3040 FAX 22-7811
発達検査を伴う相談	月～金曜日の指定日 9:00～17:00【予約制】	場所 子ども発達・小児在宅支援室 ☎ 24-3040 FAX 22-7811
子ども電話相談	月～金曜日 9:00～17:00	場所 教育研究所 ☎ 24-1880 FAX 27-5827
くわっば教育相談	9/5(月)・12(月)・26(月)・28(水) 9:00～11:45 9/7(木) 10:30～16:45 9/21(水) 13:00～16:45 9/1(木)・8(木)・22(木) 10:00～16:40	対象 市内の保育所(4・5歳児)、幼稚園、小学校、中学校に通うまたは市内在住の子どもとその保護者 子育て、発達発達、不登校(園)など子どもの教育全般に関する相談を行います。 ※くわっば教育相談は予約制

かんたん旬レシピ

今月のメニュー 桑名もち小麦を使った新感覚お好み焼



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

教えてくれたのは

農家 備今安ライスセンター
伊藤 宏幸・慎喜子 さん
カリッ・モチツの食感を楽しむことができます。ぜひ、作ってみてください。



★は桑名産

材料(1人分)

★桑名もち小麦	50g	●豚バラ肉	適量
●キャベツ	1/4個	●こめ油	適量
●卵	1個	●お好み焼ソース	適量
●魚粉	大さじ1	●カツオ節などトッピング	お好みで

作り方

- 1 キャベツを千切りにする。
- 2 ボールにもち小麦、キャベツ、卵、魚粉または和風顆粒だしを全て入れ、キャベツがしんなりするまで混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにこめ油またはサラダ油をひき中火で熱したら、②を入れて丸く平らになるよう成型する。
- 4 中火で10分、蓋をせずじっくり焼く。
- 5 豚バラ肉を④の上に広げ、ひっくり返して蓋をして7分焼く。
- 6 ⑤をお皿に盛り付け、ソースを塗ってマヨネーズやカツオ節、青のりなど好きなトッピングをする。

ポイント 1

水は入れません。②でキャベツの水分を出すように混ぜ合わせると生地がまとまります。手で混ぜると楽です。

ポイント 2

桑名もち小麦はMuGicafe、JAみえきた米ひろば(額田店・大山田店)、花市場(なばなの里内)で購入できます。

みんなの掲示板

● シニアのための脳トレピアノ教室(体験)

脳を活性化するプログラムで指1本でも弾けます。経験豊富な講師が楽しくお伝えします。

とき 9/20(火) 10:00~11:30 場所 スター21
対象 50歳以上(初心者歓迎・ピアノなくても大丈夫)
料金 無料 申込 電話または、下記QRコード

問 脳トレピアノエリア支部長 大西方
☎41-3322 ✉shiriaru@cotton.ocn.ne.jp

● ハッピーファミリーフェスタ

産後ケア教室、ベビマ、手形アート、キッズヨガほか体験ブース、育休向け産後の暮らし方講座。

とき 10/23(日) 10:00~11:40
場所 陽だまりの丘複合施設「ぽかぽか」
対象 妊娠中～子育て中の家族
料金 無料
申込 右記QRコード

問 マドレボニータ東海TOMOS 渡邊 方
☎090-5611-0665 HP <https://lit.link/tomos>

● アドラー心理学で考える 「親がほんとうにしなければならないこと」

「うちの子、ちゃんとやっていけるかしら…」「私の子育て、本当にこれで大丈夫?」今の時代において、子育ての指針となるアドラーの考え方を分かりやすくお伝えします。

とき 9/19(祝) 10:00~11:30
場所 陽だまりの丘複合施設「ぽかぽか」
料金 1,500円 申込 右記QRコード

問 NPO法人くわな子育て支援ネットワーク
WonderPocket 滝澤方 ☎090-5635-7089

● 事業承継個別相談会参加者募集

事業承継を予定している中小企業経営者および承継予定者の人を対象とした相談会です。

とき 10/26(水) 11:00~16:00
場所 桑名商工会議所
定員 8企業(先着順)
申込 電話または、ファクス、
右記QRコード、メールのいずれかで

問 三重県信用保証協会 ☎059-229-6012 FAX 059-229-6344 ✉mcgc-gyoumu@vanilla.ocn.ne.jp

メディカルニュース



桑名市 総合医療センター
血液内科 三重大学 個別化
骨髄リンパ系腫瘍制御学
たかし
渡辺 隆 さん

今月のテーマ 「ろほう性リンパ腫」のおはなし

全身のリンパ腺(せん、正しくは節)が腫れる病気に悪性リンパ腫があり、すが、ホジキンリンパ腫と非ホジキンリンパ腫に分けられます。日本人に多いのは圧倒的に非ホジキンリンパ腫です。非ホジキンリンパ腫には、週の単位で大きくなるものから、月あるいは年の単位で大きくなるものがあり、それぞれ、高悪性度リンパ腫、中悪性度リンパ腫、低悪性度リンパ腫に大別されます。ろほう性リンパ腫は、低悪性度リンパ腫の一つで、近年わが国でも増加傾向にあります。昔腫れていたことがあるけれど、自然に小さくなってなくなってしまうこともあります。特にそけい部(太もものつけ根)のみリンパ腺が腫れている場合、自然に小さくなりやすいです。十数年もリンパ腺が腫れている人もいます。70歳を超えているような高齢の人ではどんなにたくさん腫れていても、そのまま一生何も治療せずに済んでしまわれる人も多いとされてきました。

原因はよく分かっていませんが、スプレー塗装をお仕事にされている人、女性の場合には喫煙との関連が指摘されています。カナダからの研究では都市部、特に工業地帯に住む人に比較的高い頻度が高いとされています。シエーグレン病という唾液が出にくくなる慢性的唾液腺の病気(膠原病のひとつ)がある人は発症しやすいです。肥満があると、また家系にリンパ腫の人がいらつしやると、そうではない人に比べて発生しやすいです。リンパ腫によって腫れたリンパ腺は触っても痛くないのが特徴です(逆に感染症に伴って腫れる場合には、炎症がありますので、必ず痛みを伴います)。硬さは丁度消しゴムの硬さに例えるのがぴったりです。治療法はさまざま、何も治療をせず様子を見ることもあります。

問 総合医療センター
☎22-1211 FAX 22-9498

くわな防災教室

● 避難行動要支援者とは

災害が発生または、災害が発生する恐れがある場合に、自ら避難することが困難な人で、円滑かつ迅速な避難の確保を図るため、特に支援を要する人のことを言います。

● 避難行動要支援者名簿の作成目的

避難行動要支援者について、避難の支援、安否の確認、その他の避難行動要支援者の生命または、身体を災害から保護するために必要な措置を実施するための基礎とする名簿です。

新たに対象になった人には、ご案内を送付していますが、要件に当てはまらない人でも、何らかの事情により避難行動要支援者名簿に登録を希望する人は、気軽に「ご相談ください」。

● 名簿情報の提供について

避難行動要支援者名簿のうち、避難支援等関係者への情報提供の同意があった人の情報を台帳としてまとめ、平時から自治会や民生委員などへ提供しています。同意しなかった場合は、平時から名簿情報の提供はされません。

今月のテーマ

避難行動要支援者名簿への登録について

※名簿を提供させていただく自治会関係者や民生委員の人も、災害時には被災者となる可能性があり、災害時の支援を保証するものではありません。

● 名簿の対象者は下記のいずれかを満たす人です

- ① 75歳以上のみの人で構成される世帯
- ② 要介護3以上の介護保険認定を受けている人
- ③ 身体障害者手帳の等級が下記のいずれかを満たす人
 - ・肢体(上肢、移動機能)は2級以上
 - ・視覚、聴覚、平衡機能、肢体(下肢、体幹)、呼吸器機能は3級以上
- ④ 療育手帳の等級がA2以上の人
- ⑤ 精神障害者保健福祉手帳の等級が1級の人



問 防災・危機管理課
☎24-1185 FAX 24-2945



夜空にきらめく
光の世界



7/30 桑名水郷花火大会

3年ぶりに開催された桑名の夏の風物詩。コロナで制限が多い花火大会でしたが、訪れた人たちは打ち上げられるたびに歓声が起こり、久しぶりに桑名の夜空が彩られました。

7/23~9/19 サマーイルミネーション

なばなの里でサマーイルミネーション「天の川〜日本の夏〜」が開催。里内中央には、色とりどりの和傘が浮かび、趣深い日本の夏の風景が広がっていました。訪れた人は、幻想的な世界に魅了されていました。



キャップとラベルは
外して捨てよう！



8/5 ペットボトル水平リサイクル協定式

県内初のこの協定は、サントリーグループと協力し、市が回収した使用済みペットボトルを再度ペットボトルに再生する水平リサイクルに取り組むもので、CO2削減、資源循環型社会をめざしていきます。



7/30 劇団すがお「命の事情2」公演

市民劇団「劇団すがお」の演劇が総合福祉会館で行われました。コロナの影響で対面での劇がなかなかできず、訪れた観客は久しぶりの演劇に感動し、最後まで迫真の演技に見入っていました。

EVENT ALBUM

イベント
アルバム

市内で行われたイベントや各種行事の様子を写真でお届けします。



お姉ちゃんのリズムに合わせて



8/6・7 くわな石取祭

「この囃子^{はやし}を聞かないと桑名の夏じゃない」と各所で3年ぶりの開催を喜ぶ声^{かね}が聞かれました。教わりながら太鼓や鉦を叩く子どもも多く、伝統を次世代へ継承しようとする姿がありました。



7/16 干潟観察会・学習会・交流会

岐阜県の東白川小と城東小の子どもたちが、赤須賀の漁師さんや県の職員から干潟の現状や漁法をはじめ「山と海とのつながり」や「各地域での自然保護の大切さ」などについて学びました。

7/16 子ども大文字体験

市民展に合わせてくわなメディアライヴで、70cm四方の書道用紙に好きな文字を書く子ども大文字体験が行われました。大きな筆を初めて持つ子も勢よく大きな文字が書けてうれしそうにしていました。

環境やペットなどの手続きが
オンラインでできるようになりました

来庁せずに、より簡単にさまざまな手続きが行えるようになりました。

対象手続き

アダプトプログラム関係(環境美化活動)、犬および猫の不妊去勢手術費補助金交付申請、火葬証明書など

スマートフォン、パソコンなどから24時間申し込みすることができ、キャッシュレス決済にも対応しています。

※詳細は市ホームページをご覧ください。



問 環境対策課
(☎ 24-1183 FAX 22-5183)

ホームページ

9/1～10は屋外広告物適正化旬間です

街の活性化を図る上で、屋外広告物は必要なものですが、表示方法や内容によっては、美しい景観を損なう恐れがあります。

屋外広告物には三重県屋外広告物条例によって設置場所や大きさなど、さまざまな規制があり、それに伴う許可手続きが必要です。

詳細については、お問い合わせください。
※許可を得ずに表示されている場合、除却対象となることがあります。



問 都市整備課
(☎ 24-1223 FAX 23-4116)

9/20～26は動物愛護週間です

命ある動物の愛護と適正な飼育について理解を深めましょう。

- 責任と愛情をもって終生飼育することが必要です。飼い始める前に、最期まで飼えるかをよく考えましょう。
- 動物を捨てないでください。飼えないからといって捨てることは犯罪です。
- 鳴き声や臭い、フンなどで迷惑がかからないように配慮しましょう。猫は屋内での飼育をお勧めします。
- 生まれてくる命に責任を持てない場合は、不妊・去勢手術をしましょう。市では犬・猫の不妊・去勢手術に対して補助金制度を設けています。飼い主のいない猫(野良猫)についても対象になります。補助金支給には条件がありますので詳細についてはお問い合わせください。

【野良猫を減らす取り組み「TNR活動」をご存じですか】

昨今、野良猫に関する相談が多く寄せられています。

「飼えないけど、かわいそうだから餌をあげたい」という一方で、猫の数が増えることにより「鳴き声がうるさい」「糞尿が臭い」など野良猫で困っている人も増えてきています。

「TNR活動」は、野良猫に不妊・去勢手術を行い、野良猫をめぐるさまざまなトラブルの軽減を図るとともに、一代限りの命を見守る活動です。人と猫が共生できるよう、地域の皆さんと一緒に、一代限りの命をやさしく見守ってあげましょう。

問 環境対策課(☎ 24-1183 FAX 22-5183)



入居者募集中

- ★要介護1以上の方からご入居頂けます。
- ★中・重度の方や認知症の方、ご入居可能です。
- ★看取りについてもご相談ください。
- ★ご入居時、退院時送迎致します。

★多度町香取に同タイプのエクセレント多度もあります。

医療法人 福島会

介護付き老人ホームエクセレントくわな
桑名市福島1000-1 ☎27-2772

見学・詳細は
お気軽にお問い合わせください

一泊体験も
受付中
(食事・送迎ありで無料)



日々の様子をブログにて公開中
ふくじまだより 検索

電話番号の
市外局番は

0594

●各種お問い合わせ・お申し込みは、各施設の
業務時間内をお願いします。

※施設によって業務日、業務時間が異なります
のでご注意ください。(本庁、各地区市民センター
など:平日8:30～17:15)

くわな INFO

新型コロナウイルス感染症に関連して、各種イベントなどが中止や延期になる場合がありますので、ご了承ください。

お知らせ

マイナンバー交付窓口移転のご案内

マイナンバーカードの申請から交付までの窓口を一元化するため、8/29(月)から市役所1階にあるマイナンバー交付窓口を市役所地下1階へ移転しました。

また、戸籍・住民登録課と保険年金室の間にある「おくやみコーナー」は市役所1階旧マイナンバー交付窓口へ9/1(木)に移転します。

問 戸籍・住民登録課(☎ 24-1159 FAX 24-1353)

マイナンバーカード出張申請を実施しています

休日に市内の商業施設で、マイナンバーカードの申請サポートを実施しています。

お買い物のついでにマイナンバーカードを申請してはいかがでしょうか。持ち物や予約は不要です。
お気軽にお立ち寄りください。

【9月の申請会場】

とき	場所
① 9/3(土)・4(日) 10:00～16:00	アピタ桑名店(中央町3-21)
② 9/10(土)・11(日) 10:00～16:00	スーパーサンシ桑名店(大仲新田84-1)
③ 9/17(土)・18(日) 10:00～16:00	Aコープ長島店(長島町又木55)
④ 9/24(土)・25(日) 10:00～16:00	MEGA ドン・キホーテ星川店(星川835)

マイナンバーカードを受け取ったら、
マイナポイントをもらおう!

※マイナポイントの申し込みは令和5年2月末まで。マイナポイントを受け取るために必要なマイナンバーカードの申請期限は令和4年9月末です。

マイナポイントの
詳細はこちら

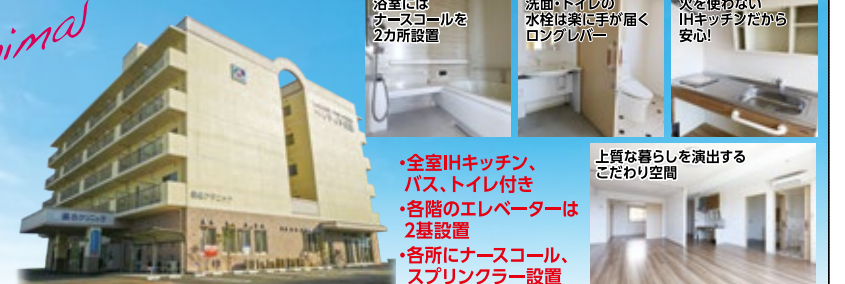


問 戸籍・住民登録課(☎ 24-1159 FAX 24-1353)

サービス付き高齢者向け住宅

BAYSIDE
ベイサイド長島

伊勢湾と豊かな自然に囲まれた
安心、快適、そして上質なライフステージ
介護が必要な方も、必要でない方も入居いただけます!
●自家用車持ち込みOK! ●コンビニとバス停すぐ近くにあります!
家賃¥60,000より(その他に共益費、生活支援サービス費が必要です)
1階にはクリニックもあって万が一の時も安心です



- 全室IHキッチン、バス、トイレ付き
- 各階のエレベーターは2基設置
- 各所にナースコール、スプリンクラー設置

上質な暮らしを演出する
こだわり空間

お気軽にお問い合わせください
ベイサイド長島 ☎0594-45-8862

〒511-1133 三重県桑名市長島町横溝蔵573

ベイサイド長島アパティア 検索 www.apatheia.jp/

認知症市民公開講座

とき 10/15(土) 13:30(開場13:00) **場所** 柿安シティホール(市民会館) 3階大会議室
演題 「活動の促進による認知症予防の効果と実践方法」
講師 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター長 島田 裕之さん
参加方法 オンラインまたは、会場 **料金** 無料
定員 ①オンライン:90人 ②会場:50人 いずれも先着順
申込 右記QRコードから、「オンライン」または「会場」を選択し、必要事項を入力の上、申し込みをしてください。 **期間** 9/5(月)～20(火) **申込フォーム**
問 桑名医師会(☎ 22-8173 FAX 25-0226) 介護予防支援室(☎ 24-5104 FAX 27-3273)



申込フォーム

募 集

令和4年度 桑名市健康マイレージ事業を応援していただける企業・店舗 大募集

内容 健康ポイント達成者にプレゼントする商品・サービスや特典など
資格 市内に本社、支店、営業所、事業所、店舗などがある企業、桑名市事業に関連のある企業など
期間 11/30(水)まで
提供品内容 健康づくりに役立つ、または健康に配慮した商品など(招待券、割引券などを含む)
 ※提供品の数は、1つからでも受け付けます。
 ※提供頂いた企業・店舗は「桑名市健康マイレージ事業」を紹介する市ホームページやチラシなどに、応援企業として企業・店舗の名称を掲載します。
 ※申し込み内容について、ご相談させていただく場合や、お受けできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
申込 窓口、郵送(〒511-8601 中央町2-37)、ファクス、メールのいずれかで保健医療課へ。
問 保健医療課(☎ 24-1182 FAX 24-3032 ✉ cmedicine@city.kuwana.lg.jp)

寺町通り商店街 青空プログラミング体験教室

パソコンを使った屋外でのプログラミング体験教室です。プログラミングの考え方やコードを使ったプログラミングをゲーム形式で体験します。当日使用するパソコンは市が準備します。
とき 9/24(土)・25(日) 各日10:00、11:30、13:30、15:00(各回45分～1時間程度)
場所 寺町通り商店街 てらまち広場(北寺町45) **料金** 無料
対象 小学1～3年生
定員 各回5組(申込多数の場合抽選)
 ※必ず保護者様同伴でご参加ください。保護者1人につき、子ども2人まで申し込み可能です。
申込 右記のQRコードから申し込みをしてください。
問 政策創造課(☎ 24-7441 FAX 24-1412)



申込フォーム

イ ベ ン ト

世界アルツハイマーデー・アルツハイマー月間

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心にアルツハイマー病の啓発活動を世界各国で実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、さまざまな取り組みを行っています。

アルツハイマーは認知症の一つです。認知症という病気への理解が、少しずつ広まりつつある一方で、偏見や先入観から認知症の人への支援が進まないこともあります。

1994年制定の「世界アルツハイマーデー(毎年9月21日)」に合わせ、中央・多度・長島の各図書館で図書など展示を行います。認知症についてや認知症の人への接し方、また、予防するにはどうすればいいのかなどについて、関連書籍などや掲示物をご覧いただき、認知症について理解を深めましょう。

【オレンジライトアップ今年も開催決定!】

認知症の人とその家族を支援する啓発活動の一環として、認知症の人と家族の会主催で、今年も9/21(水)の日没後に「七里の渡しと蟠龍橋ライトアップ」を実施します。認知症応援カラーのオレンジ色に染まる七里の渡しと蟠龍橋を中継し、同時に全国のライトアップ地点を結んでユーチューブでライブ配信を行います。ぜひご覧ください。

問 介護予防支援室(☎ 24-5104 FAX 27-3273)



ユーチューブ



オレンジカフェ(認知症カフェ)

オレンジカフェとは、認知症の人や、その家族、専門職や地域の人など、どなたでも気軽に集えるカフェです。

	と き	場 所	問い合わせ先
①	9/13(火) 14:00～15:00	桑名の杜「私ん家」(桑部1464-1)	西部地域包括支援センター ☎ 25-8660
②	9/13(火) 14:00～15:30	シャトークワナ(内堀124)	東部地域包括支援センター ☎ 24-8080
③	9/15(木) 14:00～15:00	珈琲家アトリエ(矢田磯21-1)	南部地域包括支援センター ☎ 25-1011
④	9/16(金) 14:30～15:30	木金堂(松ヶ島109)	北部東地域包括支援センター ☎ 42-2119
⑤	9/20(火) 10:00～11:30	コミュニティハウス縁(上野2-300)	南部地域包括支援センター ☎ 25-1011
⑥	9/24(土) 14:00～15:30	五大茶屋(南寺町45)	東部地域包括支援センター ☎ 24-8080

※①②④は、事前申し込みが必要です。開催日前日までに問い合わせ先へ申し込みください。
 全ての会場で参加費(飲み物代など)が必要です。

問 介護予防支援室(☎ 24-5104 FAX 27-3273)

シンプルに建てるとは、豊かに暮らすコト。

SIMPLE NOTE
Kuwana Studio

Produce by
レイクウッドホーム
桑名市陽だまりの丘7丁目1815番

シンプルノート 桑名
検索

お問い合わせ・資料請求はこちら
0120-117-566
またはWEBよりお問い合わせください▶▶▶

お住まいのリフォームはお気軽に、当社へご相談下さい。

屋根・外壁・雨樋

リフォーム専門店

三重県知事許可(一般)18547号 〒511-0938 三重県桑名市大字友村1308-2

有限会社瀬古住建 TEL.0594-33-3777

お友だち
募集中!

LINE始めました
QRコードを
スキャンして下さい。

(〒511-8601 中央町2-37)へ。
応募いただいた人には、LEDミニライトを進呈します。
※応募用紙は、市ホームページからダウンロードできます。
※写真データは、メールまたは、QRコードで送付してください。

問 環境対策課
☎ 24-1437 FAX 24-4102
✉ kankyom@city.kuwana.lg.jp

多度イヌナシ自生地保全活動

「多度のイヌナシ自生地」を守るため、草刈りや雑草の処理などの保全活動と一緒にいる人を募集します。

とき 9/17(土) 9:00～正午(雨天の場合は18(日))

場所 多度のイヌナシ自生地
※集合場所は多度峡駐車場

持物 作業ができる服装で鎌、剪定ばさみなど

定員 20人程度

申込 電話で下記へ。

開始 9/1(木)

問 ブランド推進課

☎ 24-1361 FAX 24-2474

防災を真剣に考える 「シン・ボウサイ」

防災マップの見方・読み方や、避難行動開始のタイミングなど、風水害対策について考えます。

とき 9/26(月) 13:30

場所 くわなメディアライヴ

講師 防災・危機管理課 防災専門監 藤井 一隆

定員 20人(先着順)

持物 桑名市防災マップ
※ご自宅にある人はお持ちください

問 市民活動センター

☎ 24-1184 FAX 24-1735

※電動ろくろ体験のご利用は、長島ふれあい学習館の電動ろくろ・定期コースの受講経験者が対象で、2口(1人)です。

問 長島ふれあい学習館

☎ 41-1041 FAX 41-1011

陶芸教室【定期コース】

初心者でも楽しく陶芸を学ぶことができます。

とき 10月から令和5年2月までの第3水・木曜日

水曜日:13:30～15:30

木曜日:9:30～11:30

場所 長島ふれあい学習館

講師 陶芸家 森一蔵さん

コース ①手びねりコース、②電動ろくろコース(1年以上の経験者)

定員 ①24人 ②5人

※定員を超えた場合は抽選します。

対象 市内在住・在勤の人

料金 8,000円(全10回、材料費含む)

申込 直接下記へ。

期間 9/1(木)～22(木)

問 長島ふれあい学習館

☎ 41-1041 FAX 41-1011

「緑のカーテン自慢!」 壁面緑化の写真を募集

暑い夏を涼しく過ごすための壁面緑化の取り組み写真を市ホームページで紹介します。

応募資格 市内で壁面緑化に取り組んでいる個人、団体、学校、企業など

応募条件 ①広く目にすることが出来るもの ②外見が美しく、涼やかな感じを受けるもの ③応募期間中に設置しているもの

申込 応募用紙に、緑化の状況が分かる写真を2枚添付し、直接または、郵送、メール、QRコードで環境対策課 市役所地下1階

募集

後期 危険物取扱者試験・ 危険物取扱者試験予備講習会

【危険物取扱者試験】

とき 11/5(土)・6(日)・12(土)

場所 くわなメディアライヴ

種類 甲種、乙種(1～6類)、丙種

申込 消防本部または、各消防署、分署で願書を受け取り、(財)消防試験研究センター三重県支部(〒514-0002 三重県津市島崎町314)へ。

※ホームページ(<https://www.shoubo-shiken.or.jp/>)から申し込むこともできます。

期間 9/7(水)～16(金)

※ホームページ内にある電子申請での申込期間は、9/4(日)9:00～13(火)17:00

【予備講習会(乙種第4類)】

とき 10/6(木) 9:00～17:00

場所 くわなメディアライヴ

定員 60人(先着順)

料金 ・一般:5,500円

・桑名危険物安全協会、桑名防火協会または高校生以下:4,500円

申込 予防課または、いなべ消防署、東員消防署で申込用紙を受け取り、提出。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

期間 9/5(月)～30(金)

問 予防課

☎ 24-5280 FAX 24-5281

陶芸体験募集中【要予約】 手びねり・電動ろくろ体験

とき 9/11(日) 13:30～15:30

料金 1,040円

定員 10口(中学生以上)

お知らせ

9/10～16は自殺予防週間です

厚生労働省が令和3年度に実施した意識調査によると、27.2%が自殺を考えた経験があると回答しています。たとえ自分自身は自殺を考えたことがなくても、自殺を考えるほどの悩みを抱えている人が周囲にいるかもしれません。悩んでいる人に気付いたら、心配する気持ちを伝えてみてください。

【電話相談窓口】

・よりそいホットライン(24時間対応):☎0120-279-338

・こころの健康相談統一ダイヤル:☎0570-064-556

・SNS相談案内:右記QRコードからLINE、チャットで相談ができます。

・こころつながりSNS相談みえ:右記QRコードからLINE相談ができます。

問 保健医療課(☎ 24-1182 FAX 24-3032)



SNS相談案内



SNS相談みえ

下水道が利用できる皆さんへ

下水道が整備されると、皆さんのご家庭や店舗および事業所で使用されているトイレ、台所(厨房施設)、お風呂から出る汚水を流すことができます。

下水道への接続は、地域の生活環境の改善につながります。下水道が利用できる地域のご家庭や事業所の人で、まだ接続がお済みでない人は、早期に接続していただくをお願いします。

なお、接続工事は桑名市下水道排水設備指定工事店が行うよう定められていますので、必ず指定工事店にご依頼ください。

問 上下水道部営業課(☎ 49-2022 FAX 48-3420)

お客さま総合センター(☎ 24-1260 FAX 84-6021)

消火栓や防火水そうの付近は駐車禁止です

火災発生時に「消火栓」や「防火水そう」付近への違法な駐車車両が障害となり、消火活動を妨げるケースがあります。一刻を争う消防活動の障害となりますので、十分にご注意ください。

※消火栓や防火水そうなどの周辺は、道路交通法で駐車が禁止されています。

【消防関係で駐車を禁止している場所】

・消火栓から5メートル以内

・消防用防火水そうの吸水口もしくは吸管投入孔から5メートル以内

・消防用防火水そうの側端またはこれらの道路に接する出入口から5メートル以内

・指定消防水利(プール、池、井戸、河川など)の標識が設置されている位置から5メートル以内

・消防用機械器具の置場(消防自動車などの車庫や消火用ホース格納箱など)の側端またはこれらの道路に接する出入口から5メートル以内

・駐車車両の右側の道路上に3.5メートル以上の余地がない場合

問 消防本部総務課(☎ 24-5274 FAX 24-5287)



武藤牧場直売店

山嘉では、地元桑名の 武藤牧場 で肥育した
黒毛和牛を直売させていただいております。

電話0120-55-4129

桑名市蓮花寺1576-1

牛ふん堆肥
無料です

武藤牧場直売店 山嘉

シニアの暮らしのコンシェルジュ 地域密着型

地域貢献をしながら高齢化社会の問題解決に取り組む事業

20分 500円～ 生活のお困りごとサポートを何でも承ります!

全国150店舗、累計55万サポート実施済み! 家事代行 お話し相手 草刈り お掃除 など

まごころサポート ☎ 0120-979-141

三重桑名スマイルプロジェクト店
三重県桑名市 多度町御衣野4022
事業主 スマイルプロジェクト
お店コード 19149



まごころサポート三重桑名

料金 無料 **対象** 中学生以上
定員 各回15人(先着順)
申込 9/5(月) 10:00から電話で
下記へ。
問 諸戸財団 ☎ 25-1004

不動産鑑定士による無料相談会

地価、地代、家賃、土地利用に
係る諸問題について、不動産鑑
定士による相談会を行います。
とき 10/3(月) 13:00~16:00
場所 市役所 地下第3会議室
問 (一社)三重県不動産鑑定士協会
☎ 059-229-3671
FAX 059-229-3648

第6回中京都市圏 パーソントリップ調査にご協力を

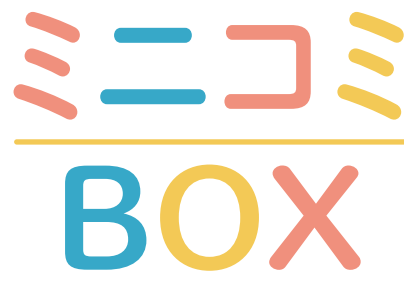
市では、皆さんから1日の行動
などを教えていただき、今後のま
ちづくりの検討をします。9月~
11月に交通に関する調査を実施
しますので、対象となったご家庭
の人はご協力をお願いします。
問 中京都市圏パーソントリッ
プ調査実施本部
☎ 0120-052-133

モノ・コトショップ開催

家庭で不要になったけど、まだ
まだきれいで活躍しそうなモノを
お持ちいただき、必要な人に譲る
不用品交換のお店を開催します。
とき 9/7(水)・14(水)・23(祝)・28(水)
10:00~15:00
場所 リサイクルの森(多度町力
尾字沢地4028)
対象 桑名市、木曽岬町、東員
町在住の人
商品 家具類、衣類、食器類、お
もちゃ、絵本
※持ち込み・持ち帰り 一人5点ま
で(家具類は1点まで)
問 リサイクルの森
☎ 87-5133 FAX 87-5152

国指定重要文化財諸戸家住宅 修理工事現場見学会

諸戸家住宅の修理は本年度で
完了します。修理の最後の現場
をご覧ください。
とき 9/10(土) 10:00、11:30、
13:30、15:00 各回1時間程度
場所 諸戸氏庭園内(太一丸18)



市関係団体のイベントなどを
掲載しています

介護補助員講習の受講者募集

介護の基礎知識や基本的な技
術を学びます。
とき ① 10/4(火)・6(木)・17(月)・
18(火) 10:00~16:00
② 10/21(金)(見学 2時間程度)
場所 ①桑名商工会議所 ②桑
名地区介護事業所 **料金** 無料
定員 各日15人(先着順)
申込 ホームページ(QR
コード)から申込書をダウ
ンロードし、直接または、
ファクスで下記へ。
問 (公財)介護労働安定センター
三重支部 ☎ 059-225-5623
FAX 059-225-5633

クスでTAFスポミンクラブ事務
局(〒511-0862 播磨770(大和
幼稚園内))へ。
期間 9/10(土)~30(金)
問 生涯学習・スポーツ課
☎ 24-1251 FAX 24-1355

お知らせ

就業構造基本調査の実施

10/1現在で就業構造基本調査
を実施します。この調査は、日本
の就業・不就業の実態を明らかに
することを目的としており、統計法
に基づき実施する国の重要な統計
調査です。調査は指定された地域
のみで実施します。
9月頃から調査員が調査をお願
いする世帯にお伺いしますので、
調査の趣旨をご理解いただき回答
をお願いします。
※対象地域の自治会長には8月末
までに別途文書で通知しています。
問 総務課
☎ 24-1130 FAX 24-1350

おりづるの森 臨時休館

設備点検に伴い、9/13(火) 17:
15~15(木)8:30まで休館します。
ご理解・ご協力をお願いします。
問 環境対策課
☎ 24-1183 FAX 22-5183

新型コロナウイルス感染症の 後遺症に対する健康相談窓口

新型コロナウイルス感染症は
回復した後にも、だるさや息苦し
さなどさまざまな後遺症がみら
れる場合があります。
後遺症については、まずかかり
つけ医への相談をおすすめしま
すが、かかりつけ医を持たない
場合は保健師が対応しますので、
ご相談ください。
受付時間 月~金曜日(閉庁日
を除く) 9:00~17:00
問 保健医療課
☎ 24-1182 FAX 24-3032

献血にご協力ください

とき 9/14(水) 9:30~11:30
場所 市役所
※献血にご協力いただける人には
要件があります。
問 保健医療課
☎ 24-1195 FAX 24-3032

・小・中学校臨時事務職員
・幼稚園、小・中学校学習(保育)
支援員
資格 各職種の免許をお持ち
の人(臨時事務職員、学習(保育)
支援員は不要)
登録方法 本人の写真(縦4cm
×横3cm)、教育職員免許状、更
新講習修了確認証明書(教員免
許更新講習を修了された人)、筆
記用具を持って下記へ。
問 学校支援課
☎ 24-1239 FAX 24-1358

イベント

秋の全国交通安全運動 9/21(水)~30(金)

だんだんと秋めいて日が短く
なってきました。夕暮れ時や夜間
は特に見通しが悪くなることが
多いです。安全確認をしっかりと
して、交通事故防止に努めましょ
う。
【秋の全国交通安全運動出発式】
とき 9/20(火) 10:30~11:20
場所 イオンモール桑名 噴水広場
三重県警察音楽隊による演奏と
マリア・モンテッソーリ幼稚園児
のパフォーマンスがあります。
【高齢者を対象としたサポカー体験】
サポカー乗車体験、運転診断など
とき 9/29(木) 14:00~16:00
場所 北勢自動車学校
対象 市内在住65歳以上の人
定員 30人(先着順)
申込 電話で下記へ。
期間 9/5(月)~22(木)
問 危機管理室
☎ 24-1337 FAX 24-2945

第11回 スポミンソフト バレーボール交流会

とき 10/30(日) 9:00(8:30か
ら受け付け)
場所 ヤマモリ体育館
資格 中学生以上
部門 チャレンジの部(競技指向)、
エンジョイの部、ファミリーの部
※各部門男女混合であること
定員 36チーム
料金 1チーム3,000円
申込 TAFスポミンクラブ事務
局、スポーツステーション多度、
生涯学習・スポーツ課で申込用
紙を受け取り、郵送または、ファ

募集

令和4年度 歴史講演会

とき 10/1(土) 9:30~11:00
(9:00開場)
場所 パブリックセンター
講師 ブランド推進課職員
定員 80人(先着順)
演題 壬申の乱とその後の桑名
申込 電話で下記へ。
期間 9/8(木)~29(木)
問 ブランド推進課
☎ 24-1361 FAX 24-2474

女性の再就職・ キャリアアップを応援します!

結婚・出産などを機に離職した
が再就職したい、自分に合った仕
事を探したい女性を応援する事業
を(公財)三重県産業支援セン
ター・三重県と共催で開催します。
内容 ご自身のパソコンを使用し
、ライフイベントを踏まえたキャリア
デザイン、パソコンスキル講座、セ
ミナーなどをオンラインで学習
対象 再就職やキャリアアップ
を希望する女性
期間 9/15(木)~令和5年1月31日(火)
料金 無料
申込 詳細・申し込み
は、右記QRコードから。
問 女性活躍・多文化共生推進室
☎ 24-1413 FAX 24-1412

市物産振興協会会員

物産振興協会は、本市の物産
振興を目的に活動しています。
地域の特産品を県内外にPR
するため、毎年特産品見本市を
開催しています。今後さらに、物
産の振興と地域の発展に結び付
けていきたいと考えていますの
でぜひご入会ください。
※昨年度の見本市の様子や入会
登録フォーム(QRコード)からア
クセスください。
問 市物産振興協会
(商工課内)
☎ 24-1199 FAX 24-1140

市立幼稚園、小・中学校 臨時講師等の登録者

・幼稚園、小・中学校講師
・小・中学校臨時学校栄養職員
・小・中学校養護助教諭

近年、工場やコンビニ、レストラン
などで働く外国人は増えており、学
校や保育所などでは、外国にルー
ツを持つ子どもも増えています。市
内では、55の国や地域からの外国人が
約5000人住んでおり、10年間で
約1.8倍に増加しています。こうし
た変化の中で、日本人も外国人も
互いの文化的違いを認め合い、対
等な関係を築こうとしながら、地域
社会の構成員として共に生きていく
社会「多文化共生社会」の実現が求
められています。

令和2年度に市では、外国人の意
識や生活状況等の現状と課題を把
握するため、「外国人市民ニーズ調査」
を実施しました。「日本人との交流」
の設問で約半数が「交流したいが、
きていない」と回答しており、地域活
動や日本人との交流に関心のある
外国人が多いことが分かりました。
まずは、自分から身近な場でのあ
いさつや声掛けなど、できることか
ら始めてみませんか。ちよつとした
会話がコミュニケーションの第一歩
です。相手の母国語でなくても大丈
夫です。気軽に日本語で「こんにちは」
とあいさつしてみましょ。う。
そして、地域で共に暮らす仲間と
して、地域活動に誘ってみるなど、一
歩踏み出してみましょ。こうした
交流を通じてお互いを理解し合い、
共に生きるまちをつくること、あ
らゆる人の人権を尊重することにも
つながるのではないでしうか。

☎ 24-1463 FAX 24-1412

【人権啓発推進本部 外国人部会】

外国人との共生と人権

まずは
知ることから
人権
って
なあに?



2021年度 桑名市「人権に関
するポスター」入選作品

市内の小中学生から応募の
あった作品で、入選したもの
の一部を紹介しています。



桑名の未来をもっと明るく！

デジタルファースト

取りくみレポート



●子どもプログラミング体験教室

夏休みに小学3～6年生を対象に、iPadを使ってプログラミング体験教室を開催しました。アプリを使ったプログラミングをゲーム形式で行い、プログラミング的思考を体験しました。参加した子どもたちは興味津々に取り組んでいました。

問 デジタル推進課 ☎24-1338 FAX 24-1435

デジタルで誰もが便利なまちに

●スマートフォン教室

市では、デジタル機器に不慣れな人を対象としたスマートフォン教室を開催するなど、誰一人取り残さない持続可能なまちづくりを推進しています。昨年度からスマートフォン教室を継続的に開催し、これまで延べ80人以上の人に参加していただきました。また、7月に六華苑で写真編集や翻訳機能などの便利な機能を実践する特別なスマートフォン教室を行いました。今後も教室の開催日などは広報くわななどでお知らせしますので、ぜひ参加してください。



スマホの基本操作の説明



きれいに写真を撮る方法の説明



市長まちなか探索

津波避難誘導デッキ

今月は防災特集『もしも』に備えよう』ということで、まもなく長島町伊曾島地区に完成する「津波避難誘導デッキ」を見学してきました。

伊曾島地区は、南海トラフ地震の津波浸水想定によると、地区のほぼ全てが浸水エリアにあたります。また、海拔ゼロメートル地帯であるため、ひとたび浸水すると何カ月も浸水状態が続く可能性があります。伊曾島地区をはじめ長島町の人たちには、地震が起こった場合、津波到達までの時間を利用して、桑名や多度方面の高台まで避難していただきたいと思っています。しかし、津波の到達を待たずに浸水が始まってしまう、今すぐにでも近場の高台に避難しなければならない、という可能性もゼロではありません。また、どうしても高台まで避難できない場合もあり得ます。そのような時、自らの命を救うための緊急避難場所として「津波避難誘導デッキ」を活用していただきたいと思います。

この施設は、階段やスロープで上階に避難でき、

約1,500人が収容できるようになっています。設置されている備蓄倉庫は、食料品や保存水などの保管だけではなく、緊急時には簡易トイレや授乳スペースとしても活用できる作りになっています。また、太陽光発電と蓄電池を設置しているため、電源を確保でき、スマートフォンの充電や簡易扇風機などを使うことができます。

この施設を使うような、大きな災害が起こらないことを心から願いつつも、いざというときには、市民の命を守る砦となることを期待しています。



津波避難誘導デッキは3階建てで、屋上にも上がれます。



屋上は地上11mで、堤防よりかなり高くなっています。

今月のテーマ

いざというときの
ための備え



無料相談

	名称	とき	詳細
人権	人権擁護委員による人権相談	9/15(木) 10:00～15:00 9/20(火) 10:00～15:00 9/21(水) 10:00～15:00 火・木・金曜(祝日を除く) 9:00～16:00 月～金曜(祝日を除く) 8:30～17:00	場所 多度地区市民センター ☎ 49-2002 FAX 48-3979 場所 長島地区市民センター ☎ 42-4117 FAX 42-0134 場所 人権センター(くわなメディアライヴ2階) ☎ 27-6677 FAX 27-6678 場所 津地方法務局桑名支局 ☎ 32-5361 FAX 32-5362 場所 人権センター、多度地区市民センター、長島地区市民センター
	人権相談		
行政・法律・市民相談	名称	とき	詳細
	弁護士の法律相談	【予約制】予約日の8:30～電話予約(毎回5人) ①予約日:第1水曜→相談日:第2火曜 ②予約日:第3水曜→相談日:第4火曜 相談時間:9:00～11:30(1人30分)	弁護士との交通事故相談 示談条件や示談書の内容に納得できないなど 行政相談 国・県への要望、意見など 公正証書による遺言の作成、任意後見契約や土地・建物の賃貸借、金銭貸借の契約書作成、確定日付など 司法書士相談 不動産登記全般(相続など)、会社登記、多重債務、裁判所提出書類作成、簡易裁判所訴訟手続など 土地家屋調査士相談 土地の境界・測量に関する事など 行政書士相談 契約書の作成や相続、遺言、空き家への対応に関する事など
	弁護士の交通事故相談	第1火曜 13:00～16:00【予約制・前日まで】	
	行政相談	第1火曜 9:00～12:00【予約不要】	
	公正証人相談	第2水曜 10:00～12:00【予約制・前日まで】	
	司法書士の相続相談	第2木曜 13:00～16:00【予約制・前日まで】	
	司法書士相談	第3火曜 13:00～16:00【予約制・前日まで】	
	土地家屋調査士相談	第3火曜 13:00～16:00【予約制・前日まで】	
	行政書士相談	第4木曜 14:00～16:00【予約制・前日まで】	
	市民相談	月～金曜 8:30～17:00	場所 市民相談室(市役所地下1階) ☎ 24-1188 FAX 24-4102
消費	消費生活相談	月～金曜 10:00～12:00/13:00～15:00	場所 消費生活相談室(市役所本庁舎地下1階) ☎ 24-1334
年金・税金	名称	とき	詳細
	年金相談	木曜(祝日、休館日を除く) 10:00～12:00/13:00～15:00【予約制】	場所 柿安シティホール ※自動音声案内「①」⇒「②」を押す 問 四日市年金事務所 お客様相談室 ☎ 059-353-5515
	税務相談	第2・第3木曜 9:30～15:00【予約制】	場所 東海税理士会桑名支部事務局 ☎ 24-6770
福祉	名称	とき	詳細
	生活更生相談	第2・第4木曜 9:00～15:00	対象 身体障害者、家族の人 ☎・FAX 22-5003 場所 在宅障害者デイサービス事務所(総合福祉会館内)
	福祉総合相談	火～日曜、祝日の月曜 9:00～17:00 月～金曜(祝日を除く) 8:30～17:15 月～金曜(祝日を除く) 8:30～17:15	場所 福祉なんでも相談センター ☎ 41-2114 FAX 41-2174 場所 多度福祉なんでも相談センター ☎ 49-2031 FAX 49-2533 場所 長島福祉なんでも相談センター ☎ 42-2119 FAX 41-0515
	精神保健福祉相談	9/21(水) 13:30～15:30【予約制】	場所 桑名保健所 ☎ 24-3620 FAX 24-3692
その他	名称	とき	詳細
	若者自立就労相談	第1・2・4水曜 13:00～17:00【予約制】	場所 消費生活相談室(市役所本庁舎地下1階) FAX 059-359-7281 問 北勢地域若者サポートステーション ☎ 059-359-7280
	経営相談	月～金曜 9:00～17:00【予約制】	場所 サンファール南館2階(桑名商工会議所内) ☎ 24-1515
	不動産に関する相談	月～金曜(木曜を除く) 10:00～12:00、 13:00～16:00【予約制】	場所 多度地区市民センター ☎ 49-3301 FAX 49-3302 問 (公社)三重県宅地建物取引業協会桑名支部
	心に病・精神に疾患のある人の相談	火・木曜 10:00～16:00【予約制】	場所・申込 はあぶ工房 Together ☎・FAX 32-5216 問 障害福祉課 ☎ 24-1171 FAX 24-5812
	女性相談	月～金曜 9:00～17:00 ※内容によっては要予約	場所 子ども総合センター ☎ 24-1167 FAX 24-5497
	母子・父子のひとり親相談 青少年相談	月～金曜 8:30～17:00 ※内容によっては要予約 月～金曜 9:00～15:00【予約制】	場所 子ども総合センター ☎ 24-1167 FAX 24-5497 場所 生涯学習・スポーツ課 ☎ 24-1245 FAX 24-1355

●国際交流・日本語教室

とき 9/11(日)・25(日) 14:00～16:00
場所 修徳まちづくり拠点施設
問合 女性活躍・多文化共生推進室
☎ 24-1413 FAX 24-1412

●納期限のお知らせ

9/30(金)まで

国民健康保険税3期

●交通事故発生状況

(令和4年7月31日現在)

	7月中	累計	前年累計同期比
総件数	327件	2,372件	+139件
死者数	1人	2人	-2人

※警察統計に基づく暫定数

●水道の給水・修繕工事

宅地内の水道修繕 市指定給水装置工事事業者(有料)
公道漏水やその他 お客様総合センター ☎ 24-1260
FAX 84-6021(営業時間外の公道漏水受付 ☎ 84-6020)

●救急医療

夜間・休日に急病になった場合は、診療可能な病院を24時間体制で案内します。
・音声案内(無料) ☎ 0800-100-1199
・救急医療情報センター ☎ 059-229-1199
・くわな健康・医療相談ダイヤル24 ☎ 0120-149-107
・応急診療所(鍛冶町9)(内科・小児科) ☎ 21-9916 土曜夜間(19:30～21:30)、日曜・祝日(9:30～16:00)12:00-13:00休診
・当番医療機関 日曜・祝日(17:00～22:00) 4日・18日・23日 青木内科 ☎ 22-1111 11日・19日・25日 桑名病院 ☎ 22-0460

HAPPY BIRTHDAY

9月に誕生日を迎える
子どもたちが集合！



藤本こと葉ちゃん

9月1日で2歳です

おもしろい毎日
をありがとう！



杉山晴紀くん

9月27日で1歳です

笑顔いっぱい
元気に
過ごそうね！

毎日大切な
記念日を
ありがとう♡



齋藤衣之介くん

9月7日で4歳です



伊藤真帆ちゃん

9月9日で3歳です

毎日幸せを
ありがとう♪

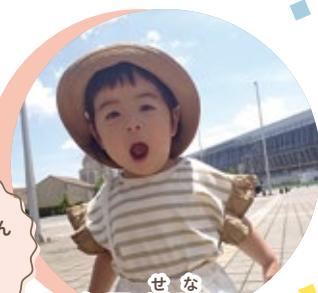
元気をもらえる
すてきな笑顔！



山上日柳季ちゃん

9月24日で1歳です

毎日たくさん
の笑顔
ありがとう



奥岡世那ちゃん

9月27日で2歳です

応募方法

11月に誕生日を迎えるお子さん(未就学児)を募集中です。

パソコンから応募の場合は、以下のアドレスにアクセスしてください。
<https://logoform.jp/form/XAEm/62180>

ご応募は
こちら！



桑名のイトコ/
教えてください。



#わくわくわなを
つけて投稿してね！

投稿に関する
ルールは
こちらから！



『三年ぶり』
やっと見れた二
尺玉
待ってたよー♪
重い三脚を担い
で山道を歩くの
は辛かったけど
疲れも吹っ飛び
ました

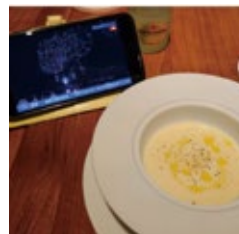
chitose.500 さん



春日神社の前に渡
祭順・第五番の羽衣
が到着した様子です
the_mami_trip さん

リアルな花火の音を
聞きながら涼しい部
屋で花火映像を堪能

yukiko_makalea さん



桑名市
公式SNS、
やってます。



Twitter
@kuwana_city



LINE
@kuwana987



Instagram
@kuwana_official



YouTube
桑名市公式チャンネル



公式アプリ
マチイロ



App Store



Google Play

メールマガジンのご案内

避難勧告・指示、災害発生時の各種
情報、子育て情報、博物館情報、観光・
イベント情報などをメールでお知
らせします。右のQRコードから登
録できます。

●音声でお伝えする「声の広報くわな」
は、ホームページに掲載しています。

あなたに
合わせて
情報をお届け

